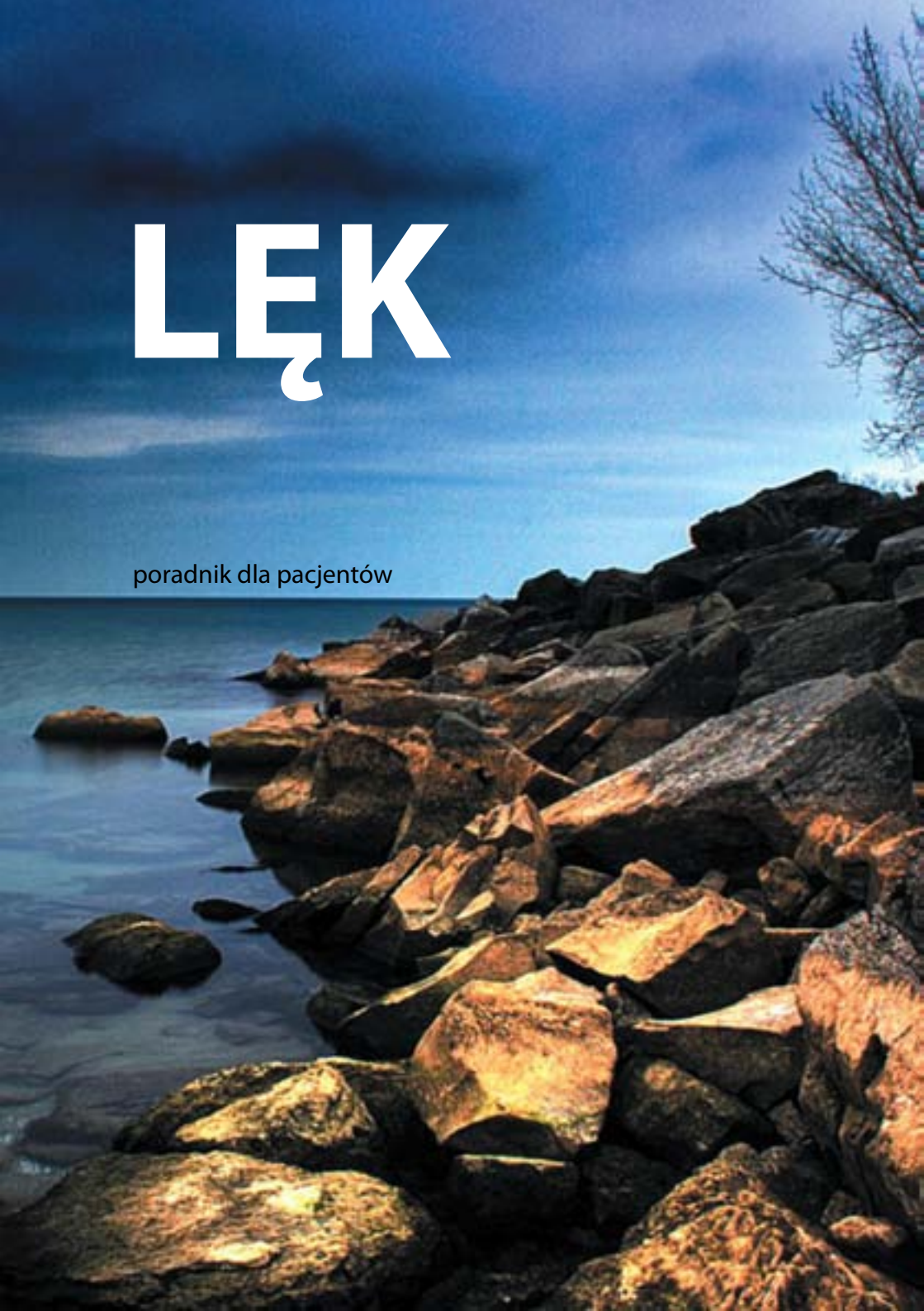


# LEK

poradnik dla pacjentów



**Stowarzyszenie AKTYWNI PRZECIWKO DEPRESJI**  
ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa,  
NIP: 521-327-96-90; KRS 0000180749; REGON: 015620834  
Nr konta: 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962  
e-mail: [info@depresja.org](mailto:info@depresja.org); [www.depresja.org](http://www.depresja.org)

# Lęk



*A w duszy mej pogrzeby bez orkiestr się wloką,  
W martwej ciszy – nadziei tylko słysząc jęk,  
Na łbie zaś mym schylonym, w triumfie, wysoko,  
Czarny sztandar zatyka groźny tyran – Lęk.*

Charles Baudelaire Spleen II



## KIEDY POJAWIA SIĘ LĘK?

Lęk jest reakcją na zagrożenie, którego źródło nie jest dokładnie znane. Boimy się, ale sami do końca nie wiemy czego. Chcielibyśmy przestać się bać, ale nie potrafimy nad tym zapanować. Pojawia się także wtedy, kiedy człowiek nie może lub nie umie zagrożeniu przeciwdziałać. Jest rodzajem sygnału alarmowego i tym samym stałym elementem naszego życia. Ale też jest objawem wielu chorób psychicznych i somatycznych. Najczęściej stanowi objaw zaburzeń nerwicowych (inne nazwy: nerwice, zaburzenia lękowe).

l jest ich znakiem rozpoznawczym. A może przyjmować wiele twarzy.

## CO TO JEST NERWICA (ZABURZENIE NERWICOWE, ZABURZENIE LĘKOWE)?

Jest to reakcja obronna organizmu w sytuacji stresowej (sytuacjach stresowych), zwłaszcza przewlekłej. Im więcej takich sytuacji, tym większe ryzyko wystąpienia stanów lękowych. Jest zaburzeniem, które utrudnia lub wręcz uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie w życiu zarówno społecznym, zawodowym jak i rodzinnym. W zaburzeniach nerwicowych wiodącym objawem jest lęk (dlatego używa się zamiennie pojęcia zaburzenia lękowe).

Lęk w nerwicy może mieć postać paniki, ciągłego martwienia się, kołatania serca, „guli w gardle”, zawrotów głowy, osłabienia, paraliżu rąk lub nóg. Lęk ten z zasady jest nieracjonalny, absurdalny i kompletnie niepojęty dla otoczenia. Otoczeniu często zresztą się wydaje, że pacjent „odstawia teatr”.

Oczywiście nie każda sytuacja stresowa musi doprowadzić do nerwicy. Istotna jest zarówno siła jak i rodzaj przeżycia emocjonalnego. Także osobnicza odporność organizmu i cechy osobowości. U części osób reakcja lękowa może stanowić trwałą cechę osobowości, przejawiającą się podwyższoną gotowością do takiego reagowania nawet w sytuacjach banalnych. Prawdopodobieństwo zachowania zwiększa stresogenny tryb życia czy też ogólne przemęczenie.

## JAKIE SĄ PRZYCZYNY NERWIC (ZABURZEŃ NERWICOWYCH)?

Przeróżne. Zwykle są to urazy psychiczne, których doznajemy w życiu, wydarzenia bardziej czy mniej stresujące, kłopoty w pracy, w domu. U części osób można rozważyć czynniki dziedziczne. Ale także wychowywanie dzieci w lękowej atmosferze. Czasem pacjenci wspominają: mama lub tata zawsze wszystkim się przejmowali, bali się o moje zdrowie. U znacznej części pacjentów jest to kombinacja wszystkich wymienionych czynników.

## CZY JEST JEDNA NERWICA CZY WIELE? JAK JĄ MOŻNA ROZPOZNAĆ?

Zaburzenia nerwicowe mają specyficzne objawy. Wcześniej wspomniano już, że podstawowym jest lęk. Z lękiem powiązane są często objawy fizyczne – kołatania i bóle serca, uczucie dławienia w gardle, drętwienie kończyn, „jelito wrażliwe”, zawroty głowy. W miarę czasu trwania choroby mogą dołączyć się objawy depresyjne – uczucie smutku, apatii, niemożność radowania się z czegokolwiek, brak aktywności, utrata zainteresowań, niechęć do wychodzenia z domu, spotkania się z ludźmi. Pojawia się bezsenność, zwłaszcza trudności w zasypianiu. Postaci zaburzeń lękowych jest kilka, w zależności od tego co dominuje – czy są to objawy cielesne, czy napady silnego lęku zwanego panicznym, martwienie się czy też różnego rodzaju fobie albo obsesyjne myśli lub działania, czy też inne objawy. Mówimy wtedy o napadach paniki, zespole lęku uogólnionego, zaburzeniach obsesyjnych, konwersyjnych lub innych.







## CO TO SĄ NAPADY PANIKI?

Są to napady silnego lęku (przerażenia) trwającego od kilku minut do godziny, które mogą się pojawić w każdej sytuacji czy okolicznościach i nie wiążą się z wysiłkiem, ani narażeniem na sytuacje niebezpieczne. Napadu paniki nie można przewidzieć.

Pojawia się wówczas strach przed śmiercią, utratą panowania nad sobą, strach przed chorobą psychiczną. Charakterystyczna jest też silna obawa przed kolejnymi atakami – czyli tak zwany lęk antycypacyjny. To przerażenie powoduje pospieszną ucieczkę z miejsca, w którym dana osoba się znajduje. U pacjenta pojawiają się tendencje do unikania tej sytuacji, w której wystąpił pierwszy napad. Często napady paniki współistnieją z tak zwaną agorafobią o czym poniżej.

## NAJBARDZIEJ TYPOWE OBJAWY NAPADU PANIKI

### Objawy somatyczne (cielesne)

- Kołatanie i szybkie bicie serca.
- Ból lub ucisk w okolicy serca.
- Pocenie się.
- Drżenie lub trzęsienie się ciała.
- Brak tchu.
- Dławienie w gardle.
- Nudności, bóle brzucha.
- Zawroty głowy.
- Poczucie zbliżającego się zasłabnięcia.
- Cierpienie lub mrowienie kończyn.
- Dreszcze lub uderzenia gorąca.

### Objawy psychiczne

- Poczucie nierealności otoczenia.
- Wrażenie odłączenia się od własnej osoby.
- Lęk przed śmiercią.
- Lęk przed utratą panowania nad sobą, „zwariowaniem”.

## CZY NAPAD PANIKI MOŻE SIĘ SKOŃCZYĆ CHOROBA PSYCHICZNĄ?

Jeśli w znaczeniu obłędem czy szaleństwem, to oczywiście nie. Chociaż u wielu pacjentów takie podejrzenie się pojawia, ale taki jest właśnie ten lęk. Pacjenci boją się choroby psychicznej i umieszczenia w szpitalu psychiatrycznym. Pytają: „Panie doktorze czy ja na pewno nie zwariuję?”. Ale w nerwicy nie ma objawów typowych, na przykład dla schizofrenii. Z drugiej strony zaburzenia nerwicowe są umieszczone w międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń psychicznych, jako że dzieją się w naszym umyśle. Dotyczą naszej psychiki.

### OBJAWY LĘKU UOGÓLNIONEGO

- Niepokój i niemożność wypoczynku.
- Zamartwianie się i przejmowanie drobiazgami.
- Trudności w koncentracji uwagi.
- Drażliwość, irytacja.
- Poczucie znalezienia się „na krawędzi”.
- Poczucie pustki w głowie.
- Oszołomienie, zawroty głowy, wrażenie omdlewania, brak równowagi.
- Wzmószona reakcja na zaskoczenie lub przestraszenie.
- Trudności z zasypianiem, sen płytki, przerywany.
- Uczucie „niepokoju” w klatce piersiowej.
- Napięcie i pobolewanie mięśni.

### CO TO JEST NERWICA LĘKOWA?

Obecnie używa się pojęcia zaburzenie lękowe uogólnione. W tej postaci lęk ma charakter przewlekły i uporczywy. Chorzy przeżywają nierealistyczne obawy dotyczące codziennych życiowych wydarzeń i trudności – z góry zakładają, że coś się nie powiedzie. Martwią się o zdrowie własne i najbliższych – wystarczy, że pojawi się katar, ból głowy lub temperatura, a już snują wizje jakiejś ciężkiej choroby. Lęk występuje niezależnie od jakichkolwiek okoliczności zewnętrznych, ani nawet nie nasila się pod ich wpływem. Objawy lęku trwają zwykle przez cały dzień przez co najmniej kilka tygodni a zwykle kilka miesięcy.

Ten rodzaj lęku, który dominuje w nerwicy lękowej nazywamy lękiem uogólnionym. Mogą wprawdzie pojawiać się napady lęku, ale zwykle nie osiągają znaczącego nasilenia. Pacjenci z nerwicą lękową późno trafiają do lekarza, gdyż uważają martwienie się i przejmowanie za coś najzwyklejszego normalnego.

## CO TO JEST FOBIA?

Fobia to lęk przed konkretnymi sytuacjami, zjawiskami lub przedmiotami, które zazwyczaj nie są niebezpieczne. Jazda windą, metrem, lot samolotem, burza, kontakt z osobą zakażoną chorobą lub pająk, u zdrowej osoby paniki nie powoduje. Pacjenci z fobią w takich sytuacjach mogą odczuwać bardzo silny lęk. W wyniku takiego lęku, osoba w charakterystyczny sposób unika tych sytuacji, a gdy się w niej znajdzie może wpaść w panikę.

Najczęstszym rodzajem fobii jest agorafobia, czyli lęk przed otwartą przestrzenią oraz sytuacjami, które uniemożliwiają natychmiastową ucieczkę do bezpiecznego miejsca.

Ten termin obejmuje lęk przed wyjściem z domu, wejściem do hipermarketu, poruszaniem się w tłumie, czy przed podróżowaniem samotnie pociągiem, autobusem lub samolotem. Oprócz agorafobii istnieją tak zwane fobie swoiste, których opisano kilkaset. Te najbardziej znane to: klaustrofobia (lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami), keraunofobia (lęk przed piorunami), karcinofobia (lęk przed rakiem), arachnofobia (lęk przed pająkami), akrofobia (lęk wysokości), mysofobia (lęk przed zabrudzeniem), rodentofobia (lęk przed gryzoniami), kynofobia (lęk przed psami), bakteriofobia, tanatofobia (lęk przed śmiercią), nyktofobia (lęk przed ciemnością), odontofobia (lęk przed stomatologiem) czy triskaidekafobia (lęk przed trzynastką).

## A CZYM JEST FOBIA SPOŁECZNA?

Wówczas lęk pojawia się podczas kontaktów z innymi ludźmi lub w czasie znajdowania się w centrum uwagi. Takie zachowanie może być traktowane przez otoczenie jako przejaw nieśmiałości, ale jest to nieśmiałość nadmierna, chorobliwa. Pojawia się przyspieszone bicie serca, trudności z oddychaniem,



drżenie rąk, pocenie się, zawroty głowy i szum w uszach, zaczerwienienie twarzy, mdłości, nagła potrzeba oddania moczu lub stolca. I tak jak w przypadku innych fobii, bardzo charakterystyczne jest unikanie sytuacji, w których ten lęk występuje.

### **Osoby cierpiące na fobię społeczną:**

- unikają odpytywania przed tablicą i wystąpień publicznych,
- unikają jedzenia i picia w miejscach publicznych,
- nie odzywają się w towarzystwie innych,
- nie umawiają się na randki,
- unikają rozmów, zwłaszcza z osobami, które są dla nich autorytetem,
- nie mogą pracować, gdy ktoś na nich patrzy,
- prowadzą najczęściej samotniczy tryb życia.

Wiele codziennych spraw (załatwienie czegoś w urzędzie czy banku, wizyta u lekarza, zakupy w sklepie, umówienie się z kimś) jest dla osób cierpiących na fobię społeczną prawdziwą męką. Fobia społeczna ma charakter przewlekły. Osobom, które na nią chorują (pomimo możliwości intelektualnych) trudniej także jest zdobyć wykształcenie, trudniej zdobyć pracę i ją wykonywać.



## A CZYM CHARAKTERYZUJE SIĘ NERWICA SERCA I NERWICA ŻOŁĄDKA?

To są tak zwane zaburzenia nerwicowe pod postacią somatyczną. Mówimy o nich wówczas, kiedy lękiem reaguje nasze ciało. Objawiają się dolegliwościami z różnych narządów oraz lękiem przed chorobą lub chorobami. Do tej grupy właśnie należą znane wszystkim: nerwica serca, czy żołądka. W przypadku nerwicy serca pacjent odczuwa bóle, kołatania serca, a nerwicy żołądka – ma nudności, biegunki. Objawy mogą także dotyczyć innych narządów – płuc, narządów płciowych. Ale za tym wszystkim stoi lęk.

Osoby chore „chodzą po lekarzach” i robią kolejne badania



lekarskie, z których zwykle nic nie wynika. Z reguły odrzucają zapewnienia lekarzy o braku fizycznej przyczyny dolegliwości lub aprobują je na chwilę. Wczytują się w internetowe czaty, szukają opisów różnych chorób bądź słuchają przygodnych

opinii w celu potwierdzenia swoich podejrzeń. Po czym są jeszcze bardziej chorzy. Często samodzielnie ordynują sobie leki, odwiedzają znachorów. Zwykle dużo czasu minie zanim rozpoczną specjalistyczne leczenie.

### **CO OZNACZA TERMIN – NERWICA NATRĘCTW?**

Ze słownika medycznego termin ten został już właściwie wycofany. Nie oznacza to, że problem nie istnieje. Obecnie używa się pojęcia zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Są to obsesyjne zachowania bądź myśli, których nie można się pozbyć. Te natrętne myśli i czynności tkwią w psychice pacjenta, ale są traktowane jako coś obcego i absurda. Pacjent rozważa bez końca, czy dobrze coś zrobić, powiedział, czy dobrze się zachował. Czasem pojawiają się myśli o charakterze religijnym, nierzadko bluźnierczym, co zwykle powoduje ogromny lęk i poczucie winy. Mają charakter powtarzający się i nieprzyjemny. Pacjent próbuje się im przeciwstawić, ale im bardziej je odpycha, z tym większą siłą wracają. Myśli i czynności natrętne mogą współistnieć z fobiami. Na przykład pacjent w nieskończoność myje ręce, gdyż boi się, że się zabrudził lub obcując z osobą chorą zakaźnie czy zwierzęciem mógł się czymś zarazić.

### **CO ZROBIĆ KIEDY SIĘ PODEJRZEWA ZABURZENIA NERWICOWE?**

To, co w przypadku każdej innej choroby. Zgłosić się do lekarza. Nawet jeśli lekarz nie potwierdzi naszych podejrzeń, będziemy mieli przynajmniej jasność i święty spokój. A jeśli potwierdzi, to zaczniemy leczenie.

### **JAK SIĘ LECZY ZABURZENIA NERWICOWE?**

Podstawą leczenia jest psychoterapia trwająca różnie długo – kilka tygodni, miesięcy a nawet lat. Psychoterapia jest szczególnym rodzajem rozmowy terapeutycznej ukierunkowanej na problemy chorego, jego chorobliwy sposób widzenia świata, na naukę życia z chorobą. Ważne jest oddziaływanie profilaktyczne promujące zdrowy,

niestresujący tryb życia. W terapii znajdują też zastosowanie leki, najczęściej przeciwdepresyjne, zwłaszcza z grupy tak zwanych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny. Wiele leków przeciwdepresyjnych ma też dobre działanie przeciwlękowe i poprawiające sen. Wbrew temu co często się słyszy wśród tak zwanych obiegowych opinii, leki przeciwdepresyjne nie uzależniają, nie uszkadzają mózgu, nie zmieniają osobowości, nie rujnują zdrowia. Wszystkie one są w pewnym sensie tabletkami szczęścia, gdyż wyciągają pacjenta z piekła choroby. Ich działanie pojawia się powoli, zazwyczaj w ciągu dwóch tygodni. Niektóre objawy mogą ustąpić szybciej, na przykład już w ciągu kilku dni może się poprawić sen i zmniejszyć podenerwowanie.

W leczeniu nerwic można podawać też leki uspokajająco-nasenne, ale pełnią one funkcję jedynie wspomagającą (stosuje się je np.: w opanowywaniu napadów paniki czy zaburzeniach snu). Ich działanie jest niemal natychmiastowe. Trzeba jednakowoż pamiętać, że tego typu leki można stosować krótko i jak najszybciej odstawić ze względu na ryzyko uzależnienia. Pacjenci z zaburzeniami lękowymi najczęściej leczeni są ambulatoryjnie. W szpitalu powinny być leczone te osoby, u których leczenie ambulatoryjne jest nieefektywne, nasilenie objawów bardzo duże, zaburzające funkcjonowanie społeczne.

### **KTO POWINIEN LECZYĆ ZABURZENIA NERWICOWE?**

Przede wszystkim lekarze psychiatry oraz psycholodzy -psychoterapeuci. Psychiatria jest taką samą specjalnością medyczną jak każda inna. Tak jak kardiolog zna się na sercu, tak psychiatra na psychice ludzkiej. Dlatego nie należy się wstydzić i obawiać wizyt u psychiatry. Nawet jeśli otoczenie patrzy na nas podejrzliwie. Psychiatra jako wykwalifikowany specjalista może bardzo pomóc. I tak jak wszystkich lekarzy obowiązuje go tajemnica lekarska. Bywa też tak, że cięższe postaci zaburzeń nerwicowych mogą być diagnozowane i leczone przez lekarzy rodzinnych lub internistów.

## CZY OBJAWY NERWICOWE MOGĄ POWRÓCIĆ?

Tak. Istnieje takie ryzyko. Dlatego oprócz samego leczenia ważne jest też zapobieganie nawrotom. Nie wolno przerywać leczenia zaraz po ustąpieniu objawów. Trzeba regularnie chodzić na psychoterapię oraz wystarczająco długo przyjmować leki. Decyzję o odstawieniu leków należy zawsze konsul-



tować z lekarzem. Zwykle leczenie podtrzymujące (utrwalające poprawę samopoczucia) trwa 6 do 12 miesięcy. Ważne jest też żeby unikać, w miarę możliwości oczywiście, stresów – a jeśli są, to umieć sobie z nimi poradzić, nie przepracowywać się, nauczyć się odpoczywać, oddawać się pasjom, troszczyć się o przyjaciół, dbać o kondycję fizyczną, uczyć się wierzyć we własne siły. Warto wiedzieć, że im większa możliwość zapobiegania różnym „zagrożeniom“ niesionym przez życie – tym lęk jest mniejszy. Z kolei wzrasta, gdy człowiek nie ma dostatecznej wiedzy na temat sposobów uniknięcia niebezpieczeństwa, a także gdy własne siły ocenia jako niewystarczające do poradzenia sobie z problemem.





## JAKIEŚ SŁOWO NA ZAKOŃCZENIE?

Proszę pamiętać, że w przypadku nerwic sprawdzają się takie powiedzenia, jak: strach ma wielkie oczy lub nie taki diabeł straszny jak go malują. Konsekwentna terapia pozwoli nam się uporać z tym problemem. A lepsze poznanie swoich możliwości i ograniczeń może sprawić, że częściej będziemy brać się za bary z losem, aniżeli drzeć jak osika. I warto też zweryfikować obiegowe opinie o psychiatrach i lekach psychotropowych, a także przestać dostrzegać w nich zarazę. Życie się będzie wówczas bezpieczniej i pewniej. I bez lęku.

Opracował: dr n. med. Dariusz Wasilewski





Broszura została wydana dzięki wsparciu działalności statutowej  
**Stowarzyszenia Aktywnie Przeciwko Depresji**  
przez **BNP Paribas**